

КГУ «Актюбинский областной специальный
комплекс «школа-интернат-колледж».

Утверждаю:

Директор Миса Г. Шакинова

«01» ноября 2024г.



Перспективное меню

Лето-осень

Наименование	в граммах			выход гот. прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Хлеб хлеб пшенич. хлеб ржаной	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
	20	50	50	20	50	50	0,79	1,32	1,32	1,12	1,88	1,88	3,6	6	6	28,8	48,06	48,06
Огурцы консерв.	70	110	110	60гр	100гр	100гр	0,02	0,03	0,03	0	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111
	20	30	30	180	200	200	43,49	49,51	54,11	27,14	30,09	34,14	95,92	148,8	153,855	845,68	1091,16	1181,51
Кисель сахар	10	30	30															
	190	210	210	200	250	250	28,1	31,66	31,66	50,3	54,41	54,41	22,3	26,7	26,7	399,3	461,87	461,87
Закуска из творога	15	20	20															
	15	20	20															
Кефир	10	10	10															
	1/3	1/3	1/3															
	1	2	2															
	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	112	124	124
							33,7	37,46	37,46	55,1	59,41	59,41	39,9	44,5	44,5	511,3	585,87	585,87

Наименование	в граммах			выход гот. прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Картофель тушеный с мясом	200	300	320	200	200	250	2,02	6,44	8,05	4,8	7,74	12,68	16,5	20,4	45,01	128,46	205,53	256,92
	40	40	60															
Хлеб с маслом	40	40	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	20	50	50	20	50	50												
Чай сладкий с молоком	10	15	15	10	15	15												
	0,1	0,1	0,1	180 гр	200 гр	200 гр	1,29	1,62	1,62	1,28	1,6	1,6	16	20	20	52,39	65,49	65,49
Салат из капусты с морковью	85	75	75															
	20	20	20	60гр	100гр	100гр												
	40	50	60															
	40	50	60															
	2	3	3															
	8,44	14,64	16,25				8,44	14,64	16,25	14,23	25,59	30,53	55,28	92,9	117,51	369,65	631,12	682,51
							101,83	121,41	129,02	119,68	207,85	218,61	298,24	430,16	473,575	2486,17	3249,95	3471,49

Наименование	в граммах			выход гот. прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Картофель тушеный с мясом	200	300	320	200	200	250	2,02	6,44	8,05	4,8	7,74	12,68	16,5	20,4	45,01	128,46	205,53	256,92
	40	40	60															
Хлеб с маслом	40	40	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	20	50	50	20	50	50												
Чай сладкий с молоком	10	15	15	10	15	15												
	0,1	0,1	0,1	180 гр	200 гр	200 гр	1,29	1,62	1,62	1,28	1,6	1,6	16	20	20	52,39	65,49	65,49
Салат из капусты с морковью	85	75	75															
	20	20	20	60гр	100гр	100гр												
	40	50	60															
	40	50	60															
	2	3	3															
	8,44	14,64	16,25				8,44	14,64	16,25	14,23	25,59	30,53	55,28	92,9	117,51	369,65	631,12	682,51
							101,83	121,41	129,02	119,68	207,85	218,61	298,24	430,16	473,575	2486,17	3249,95	3471,49

П. ДЕНЬ

Загрузка	Набор продуктов	в граммах						выход гол. прод.						Белки			Жиры			Углеводы			Калорий								
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	
		1	2	5	10	15	20	200	200	250	300	300	300	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4	211	246,4	246,4			
Пшеница пшеничная в перемолотом виде	мука	1	2	5	10	15	20	200	200	250	300	300	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4	211	246,4	246,4				
	сладкий сахар	5	5	150	150	150	150	200	200	250	300	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4	211	246,4	246,4					
	молоко	5	5	5	5	5	5	200	200	250	300	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4	211	246,4	246,4					
	сметана	100	100	100	100	100	100	200	200	250	300	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	211	246,4	246,4	211	246,4	246,4					
	сливочное масло	30	60	60	60	60	60	30	60	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	188,8	360,1	360,1				
Хлеб пшеничный хлеб ржаной с маслом	хлеб пшенич.	20	50	50	50	50	20	20	50	50	50	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	188,8	360,1	360,1				
	хлеб ржаной	10	15	15	15	15	10	15	15	15	15	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	107,2	117,3	117,3	107,2	117,3	117,3				
	с маслом	2	2	2	2	2	2	180	200	200	200	1,49	1,9	1,9	1,04	1,88	1,88	1,88	17,52	22,66	22,66	107,2	117,3	117,3	107,2	117,3	117,3				
Белки сахарный в пшеничной муке	какао	60	50	50	50	50	60	50	50	50	50	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5		
	молоко	15	20	20	20	20	15	20	20	20	20	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5		
	сахар	15	20	20	20	20	15	20	20	20	20	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5		
Итого												14	20,64	25,68	17,99	32,93	40,12	40,12	53,6	89,16	95,19	501	723,8	723,8	501	723,8	723,8				

Загрузка	Набор продуктов	в граммах						выход гол. прод.						Белки			Жиры			Углеводы			Калорий								
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	
		200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200		
Сливочное масло	сливочное	260	250	250	250	250	260	250	250	250	250	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5		
	яблоко	260	250	250	250	250	260	250	250	250	250	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5		
Итого												1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5	1,04	0,36	0,5		

Загрузка	Набор продуктов	в граммах						выход гол. прод.						Белки			Жиры			Углеводы			Калорий								
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	
		25	1/6	50	10	20	20	200/51	250/63	300/63	300/63	300/63	13,28	16,6	19,92	11,8	14,8	17,8	17,8	24,7	30,9	37,195	171,3 <td>239,2</td> <td>307,05</td> <td>171,3</td> <td>239,2</td> <td>307,05</td>	239,2	307,05	171,3	239,2	307,05			
Крупа пшеничная	мука	25	1/6	50	10	20	20	200/51	250/63	300/63	300/63	13,28	16,6	19,92	11,8	14,8	17,8	17,8	24,7	30,9	37,195	171,3	239,2	307,05	171,3	239,2	307,05				
	сметана	20	40	40	40	40	130	150	200	200	3,23	3,73	4,98	6,1	7,1	9,43	9,43	11,80	13,70	18,30	120,7	185,7	185,7	120,7	185,7	185,7					
	лук	20	40	40	40	40	130	150	200	200	3,23	3,73	4,98	6,1	7,1	9,43	9,43	11,80	13,70	18,30	120,7	185,7	185,7	120,7	185,7	185,7					
	томат	3	3	5	5	5	3	3	5	5	3,23	3,73	4,98	6,1	7,1	9,43	9,43	11,80	13,70	18,30	120,7	185,7	185,7	120,7	185,7	185,7					
	раст. масло	5	8	8	8	8	5	8	8	8	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	188,8	360,1	360,1				
Молоко пастеризованное	молоко	200	220	300	300	300	200	184	184	184	31,35	38,06	38,06	23,94	29,064	29,064	29,064	38,06	49,25	49,25	216	201	201	216	201	201	216	201	201		
	капуста	285	346	346	346	346	151	184	184	184	31,35	38,06	38,06	23,94	29,064	29,064	29,064	38,06	49,25	49,25	216	201	201	216	201	201	216	201	201		
Итого												31,35	38,06	38,06	23,94	29,064	29,064	38,06	49,25	49,25	216	201	201	216	201	201	216	201	201		

III ДЕНЬ

Наименование	Набор продуктов	в граммах						выход готов. пр-д.						Жиры			Углеводы			Калорий						
		3-7 лет		7-11 лет		1-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		
		20	35	150	150	5	5	10	200	200	250	4,11	5,13	8,22	4,8	6	9,6	19	23,56	37,71	240,3	250,3	240,3	250,3	281,2	
Хлеб из пшеницы	пшеница	150	150	150	5	5	10	200	200	250																
	с/масло	5	5	5	5	5	10																			
Хлеб из пшеницы	с/масло	5	10	10	10	10	10																			
	сахар	30	60	60	60	60	60	30	60	60	6,58	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	360,1	360,1	
Хлеб из пшеницы	квас пшенич.	20	50	50	50	50	50	20	50	50																
	с/масло	10	15	15	15	15	15	10	15	15																
Хлеб из пшеницы	чай	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	180	200	200	200	1,62	1,62	1,62	1,28	1,6	1,6	16	20	20	20	52,39	65,49	65,49	65,49	65,49	
	молоко	85	75	75	75	75	20	20	20	20	4,4	5,4	5,4	5,28	6,48	6,48	0,44	0,54	0,54	0,54	68,9	84,5	84,5	84,5		
Сыр	сыр	23	28	28	28	28	22	27	27	27	14,93	18,73	21,82	19,51	30,33	33,93	58,22	96,6	110,75	110,75	550,39	760,39	760,39	791,29		

Наименование	Набор продуктов	в граммах						выход готов. пр-д.						Жиры			Углеводы			Калорий					
		3-7 лет		7-11 лет		1-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	
		200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2,76	4,14	5,65	2,83 <td>4,25</td> <td>5,67</td> <td>11</td> <td>16,55</td> <td>22,07</td> <td>220,3</td> <td>242,7</td> <td>286,91</td>	4,25	5,67	11	16,55	22,07	220,3	242,7	286,91	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
С/масло	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5				29	18,26	25,25	119,6	105	105	105	105	
	с/масло	260	250	250	250	250	260	250	250	250	1,04	0,36	0,5												

Наименование	70		110		110		60		100		100		0,7		1,6		2,7		8,4		11,2		14	
	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Мушки св	40	80	80	40	80	80	40	80	80	80	80	80	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298	298	298	298
Хлеб пшенич	20	50	50	20	50	50	20	50	50	50	50	50				17,91	19,9	19,9	67,5	75	75	75	75	
Хлеб ржаной	10	15	15	180	200	200	180	200	200	200	200	200												
Хлеб из суфлюкты сахар	15	20	20																					
													23,02	28,81	28,81	82,53	129,03	129,03	731,01	959,2	959,2	959,2	959,2	959,2

Наименование	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Набор продуктов кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	111,6	124	124
Печенье	50	50	50	50	50	50	1,12	1,12	1,12	1,18	1,18	1,18	5,9	5,9	5,9	104	104	104
							6,34	6,92	6,92	5,68	6,18	6,18	21,9	23,7	23,7	215,6	228	228

Ужин	в граммах			выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Жаркое по домашнему с мясом	250	40	40	200	200	250	3,02	5,44	8,25	3,84	6,85	8,28	17	26,4	33,01	280,5	305,2	320,19
Хлеб с маслом	30	60	60	30	60	60	1,09	1,09	2,19	6,05	6,56	6,56	7,2	13,99	27,98	89,4	262	262
Чай сладкий с молоком	0,1	0,1	0,1	180	200	200	10,8	12	12	1,71	1,89	1,89	19	21,35	21,35	101,4	112,7	112,69
Салат из св помидоров с луком	40	60	60	60гр	100гр	100гр	0,93	1,4	1,4	18,8	18,8	18,8	4,36	6,54	6,54	38,94	49,7	49,7
							14,91	18,53	22,44	11,6	15,3	16,73	43,2	61,74	82,34	471,3	679,9	694,88
							60,24	73,35	87,73	54,14	73,04	84,85	258,85	353,33	411,14	2183,9	2828,49	3032,18

IV ДЕНЬ

Наименование продукта	в граммах						выход готов. прод.						Углеводы						Калорий				
	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		
	1-18 лет	1-18 лет	1-18 лет	1-18 лет	1-18 лет	1-18 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет
пшеница	15	25	25	200	250	250	200	250	250	250	250	4,93	7,67	9,165	22,62	42,5	42,5	168,7	299,1	299,1	299,1	168,7	299,1
пшеница	150	150	150	2000	2500	2500	2000	2500	2500	2500	2500	49,3	76,7	91,65	226,2	425	425	1687	2991	2991	2991	1687	2991
пшеница	3	5	5	40	50	50	40	50	50	50	50	0,986	1,534	1,833	4,524	8,5	8,5	34,74	59,82	59,82	59,82	34,74	59,82
пшеница	30	60	60	300	600	600	300	600	600	600	600	9,86	15,34	18,33	45,24	85	85	347,4	598,2	598,2	598,2	347,4	598,2
пшеница	30	50	50	200	500	500	200	500	500	500	500	1,493	1,9	2,295	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3	117,3	101,2	117,3
пшеница	10	15	15	100	150	150	100	150	150	150	150	0,493	0,577	0,745	5,76	7,11	7,11	29,07	34,74	34,74	34,74	29,07	34,74
пшеница	1	1	1	10	10	10	10	10	10	10	10	0,0493	0,0577	0,0745	0,1752	0,2266	0,2266	0,1012	0,1173	0,1173	0,1173	0,1012	0,1173
пшеница	3	2	2	180	200	200	180	200	200	200	200	1,493	1,9	2,295	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3	117,3	101,2	117,3
пшеница	60	50	50	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	14,93	19	22,95	175,2	226,6	226,6	1012	1173	1173	1173	1012	1173
пшеница	15	20	20	200	250	250	200	250	250	250	250	1,493	1,9	2,295	17,52	22,66	22,66	101,2	117,3	117,3	117,3	101,2	117,3
пшеница												11,55	16,15	27,295	62,92	117,66	117,66	488,7	776,5	776,5	776,5	488,7	776,5

Наименование продукта	в граммах						выход готов. прод.						Углеводы						Калорий				
	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		
	1-18 лет	1-18 лет	1-18 лет	1-18 лет	1-18 лет	1-18 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет
пшеница	200	200	200	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	2000	24	24	24	24	24	24	96	96	96	96	96	96
пшеница	260	250	250	2600	2500	2500	2600	2500	2500	2500	2500	1,04	0,36	0,5	29,4	18,3	25,25	120	105	105	105	120	105
пшеница												1,04	0,36	0,5	53,4	42,3	49,25	216	201	201	201	216	201

Наименование продукта	в граммах						выход готов. прод.						Углеводы						Калорий				
	3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		
	1-18 лет	1-18 лет	1-18 лет	1-18 лет	1-18 лет	1-18 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет
пшеница	115	200	200	2000/80	2500/100	3000/100	2000/80	2500/100	3000/100	2000/80	2500/100	13,28	16,6	19,92	11,8	14,8	17,8	24,7	30,9	37,195	171,3	239,2	307,05
пшеница	50	100	100	500	1000	1200	500	1000	1200	500	1000	3,23	3,73	4,98	6,1	7,1	9,43	11,80	13,70	18,30	139,2	185,7	
пшеница	30	20	20	300	200	200	300	200	200	200	200	0,646	0,426	0,598	0,77	0,91	1,21	0,854	0,567	0,771	6,17	7,29	
пшеница	30,00	20	20	300	200	200	300	200	200	200	200	1,17	1,53	1,92	10,5	13,07	13,7	42,1	54,85	54,85	169,7	220,65	
пшеница	20	30	30	200	300	300	200	300	300	300	300	0,438	0,657	0,876	2,088	3,48	3,48	12,84	21,4	21,4	90,6	150,19	
пшеница	5	10	10	500	1000	1000	500	1000	1000	500	1000	0,0438	0,0657	0,0876	0,2088	0,348	0,348	0,1284	0,214	0,214	0,906	1,5019	
пшеница	205	220	320	2050	2200	3200	2050	2200	3200	2050	2200	3,23	3,73	4,98	6,1	7,1	9,43	11,80	13,70	18,30	139,2	185,7	
пшеница	3	5	5	30	50	50	30	50	50	30	50	0,0323	0,0373	0,0498	0,061	0,071	0,0943	0,0854	0,0567	0,0771	0,0617	0,0729	0,0905
пшеница	25	25	25	250	250	250	250	250	250	250	250	0,323	0,373	0,498	0,61	0,71	0,943	1,18	1,37	1,83	13,92	18,57	
пшеница	95	100	100	950	1000	1000	950	1000	1000	950	1000	1,17	1,53	1,92	10,5	13,07	13,7	42,1	54,85	54,85	169,7	220,65	
пшеница	40	40	40	400	400	400	400	400	400	400	400	0,438	0,657	0,876	2,088	3,48	3,48	12,84	21,4	21,4	90,6	150,19	
пшеница	2	5	5	200	500	500	200	500	500	200	500	0,0238	0,0592	0,0792	0,2088	0,348	0,348	0,1284	0,214	0,214	0,906	1,5019	
пшеница	5	10	10	500	1000	1000	500	1000	1000	500	1000	0,0438	0,0657	0,0876	0,2088	0,348	0,348	0,1284	0,214	0,214	0,906	1,5019	
пшеница	15	30	30	1500	3000	3000	1500	3000	3000	1500	3000	0,1328	0,166	0,1992	0,118	0,148	0,178	0,247	0,309	0,37195	1,713	2,392	3,0705
пшеница	50	80	80	5000	8000	8000	5000	8000	8000	5000	8000	1,328	1,66	1,992	11,8	14,8	17,8	24,7	30,9	37,195	171,3	239,2	307,05
пшеница	2	3	3	200	300	300	200	300	300	200	300	0,0238	0,0357	0,0476	0,02088	0,0317	0,0426	0,0545	0,0216	0,0325	0,0434	0,0553	0,0672

Наименование продукта	10		15		180		200		200		17,91		19,9		19,9		67,5		75		75		
	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	
сладкий сыр	15	20	20																				
сливочный сыр	40	80	80	40	80	80	80	80	80	80	80	0,91	0,91	0,91	0,91	0,91	0,91	146,8	298	298	298	298	
сливочный сыр	20	50	50	20	50	50	50	50	50	50	50	7,86	7,86	7,86	7,86	7,86	7,86	146,8	298	298	298	298	
Итого												22,56	28,66	33,18	16,61	21,42	25,42	102,25	152,30	169,70	570,29	841,66	968,31

Наименование продукта	3-7 лет		7-11 лет		1-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	
	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
сливочный сыр	30	50	50	90	90	90	5,54	5,54	8,32	8,32	8,59	8,59	28	28	28	28	28	41,97	41,97	85,2	85,2	102,5	102,5	102,5
сливочный сыр	1,6	1,6	1,6				5,7	5,7	5,72	5,72	5,72	5,72												
сливочный сыр	5	5	5				4,8	4,8	4,8	4,8	4,8	4,8												
сливочный сыр	5	5	5				5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6												
сливочный сыр	50	50	50				11,14	11,14	14,12	14,12	13,59	13,59												
сливочный сыр	1	1	1				10,5	10,5	10,5	10,5	10,72	10,72												
сливочный сыр	45	60	60				11,14	11,14	14,12	14,12	13,59	13,59												
Итого	180	200	200	180	200	200	5,6	5,6	8,32	8,32	8,59	8,59	17,6	17,6	17,6	45,8	45,8	59,77	59,77	112	112	124	124	226,5

Наименование продукта	3-7 лет		7-11 лет		1-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	
	3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
сливочный сыр	100	140	150	200	200	250	18,16	18,16	22,7	22,7	20,63	20,63	38,08	38,08	38,08	38,08	38,08	47,6	47,6	285,04	285,04	381,3	381,3	381,3
сливочный сыр	100	140	150				16,5	16,5	16,5	16,5	16,5	16,5												
сливочный сыр	30	40	40				8,15	8,15	8,15	8,15	8,15	8,15												
сливочный сыр	5	5	5				1,7	1,7	1,7	1,7	1,89	1,89												
сливочный сыр	120	123	123				10,8	10,8	12	12	1,89	1,89	19,21	19,21	21,35	21,35	21,35	21,35	21,35	101,4	112,7	112,7	112,7	
Итого	121	200	200	80	93	93	34,09	34,09	41,28	41,28	38,77	38,77	80,07	80,07	111,93	111,93	121,45	121,45	121,45	575,24	575,24	854,09	854,09	
сливочный сыр	10	10	10				80,38	80,38	105,23	105,23	105,08	105,08	344,24	344,24	469,99	469,99	517,83	517,83	517,83	2017,43	2017,43	2603,50	2603,50	
сливочный сыр	5	10	10				68,41	68,41	94,08	94,08	94,08	94,08												
сливочный сыр	30	60	60	30	60	60	5,13	5,13	6,58	6,58	16,25	16,25	22,78	22,78	52,5	52,5	52,5	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	360,1	
сливочный сыр	20	50	50	20	50	50	10,8	10,8	12	12	1,89	1,89	19,21	19,21	21,35	21,35	21,35	21,35	101,4	112,7	112,7	112,7	112,7	
сливочный сыр	10	15	15	10	15	15	10,8	10,8	12	12	1,89	1,89	19,21	19,21	21,35	21,35	21,35	21,35	101,4	112,7	112,7	112,7	112,7	
сливочный сыр	0,2	0,2	0,2	180	200	200	10,8	10,8	12	12	1,89	1,89	19,21	19,21	21,35	21,35	21,35	21,35	101,4	112,7	112,7	112,7	112,7	
сливочный сыр	60	50	50				34,09	34,09	41,28	41,28	38,77	38,77	80,07	80,07	111,93	111,93	121,45	121,45	121,45	575,24	575,24	854,09	854,09	
Итого	15	20	20				80,38	80,38	105,23	105,23	105,08	105,08	344,24	344,24	469,99	469,99	517,83	517,83	517,83	2017,43	2017,43	2603,50	2603,50	

Количество из сухих фруктов	10		15		180гр		200гр		200гр		17,91		19,9		67,5		75		75	
	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
сухофрукты сахар	40	80	80	80	40	80	80	80	80	80	80	0,62	0,91	0,91	62,6	146,8	298	298	298	298
хлеб пшенич.	20	50	50	50	20	50	50	50	50	50	3,42	2,81	2,81	5,7	31,89	53,16	53,16	53,16	53,16	
хлеб ржаной	70	50	60	60	60	100	100	100	100	100	0,54	0,9	0,9	0,9	5,7	31,89	53,16	53,16	53,16	
огурцы св.	70	50	60	60	60	100	100	100	100	100	0,54	0,9	0,9	0,9	5,7	31,89	53,16	53,16	53,16	
огурцов и помидоров св	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	34,7	43,8	43,8	43,8	149,2	164,5	108,1,7	108,1,7	1191,8	
раст. масло	180	200	200	200	180	200	200	200	200	200	16,3	26	26	26	36,28	388,3	476,7	476,7	476,7	
кефир	180	200	200	200	180	200	200	200	200	200	16,3	26	26	26	36,28	388,3	476,7	476,7	476,7	

Подлинник	Набор продуктов	выход гт. прод.						Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Записка из тетради	творог	190	210	210	200	250	250	11,1	20,2	20,2	4,5	15,3	15,3	14,1	28,28	28,28	276,3	352,7	352,7
	мука	20	20	20	200	200	200	5,2	5,8	5,8	4,5	5	5	7,2	8	8	112	124	124
	сахар	10	10	10	180	180	180	16,3	26	26	9	20,3	20,3	21,3	36,28	36,28	388,3	476,7	476,7
	сметана	1/3	1/3	1/3	200	200	200	16,3	26	26	9	20,3	20,3	21,3	36,28	36,28	388,3	476,7	476,7
	яйцо	1	1	1	200	200	200	16,3	26	26	9	20,3	20,3	21,3	36,28	36,28	388,3	476,7	476,7
	раст. масло	180	200	200	180	200	200	16,3	26	26	9	20,3	20,3	21,3	36,28	36,28	388,3	476,7	476,7
	кефир	180	200	200	180	200	200	16,3	26	26	9	20,3	20,3	21,3	36,28	36,28	388,3	476,7	476,7

Ужин	Набор продуктов	выход гт. прод.						Белки			Жиры			Углеводы			Калорий			
		3-7 лет	7-11 лет	1-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Лесные голубцы	картофель	100	120	120	200	250	250	17,66	22,08	22,08	83,392	104,24	104,24	25,2	31,5	31,5	284,26	380,8	380,8	
	капуста	100	120	120	200	250	250	17,66	22,08	22,08	83,392	104,24	104,24	25,2	31,5	31,5	284,26	380,8	380,8	
	морковь	30	40	40	30	40	40	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	
	томат	5	5	5	5	5	5	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107	
	лук	30	40	40	30	40	40	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1	
	раст. масло	5	5	5	5	5	5	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107	
	рис	20	30	30	20	30	30	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107	
	мясо	117	123	123	180	200	200	22,79	28,66	28,66	91,542	120,49	120,49	47,98	84	84	473,06	740,9	740,9	
	Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
		хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
Чай сладкий с молоком	сл. масло	10	15	15	10	15	15	22,79	28,66	28,66	91,542	120,49	120,49	47,98	84	84	473,06	740,9	740,9	
	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	90,8	117,5	122,2	171,1	228,0	237,3	290,0	413,6	442,5	2336,0	3192,7	3353,2	
	сахар	15	20	20	15	20	20	22,79	28,66	28,66	91,542	120,49	120,49	47,98	84	84	473,06	740,9	740,9	
	молоко	85	75	75	85	75	90,8	117,5	122,2	171,1	228,0	237,3	290,0	413,6	442,5	2336,0	3192,7	3353,2		

VI ДЕНЬ

Название	Набор продуктов	в граммах						выход гот.прод.						Белки			Жиры			Углеводы			Калорий								
		3-7 лет		7-11 лет		1-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	
		15	30	5	10	5	10	150	300	200	200	250	5,02	5,02	6,27	220	66,6	83,3	22,8	22,8	28,5	201,6	201,6	252							
Лепешки овсяная	овсяная кр. сахар с/л.масло	5	10	150	10	5	10	150	200	200	250	5,02	5,02	6,27	220	66,6	83,3	22,8	22,8	28,5	201,6	201,6	252								
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной с/л.масло	30	60	60	20	50	15	60	30	60	200	5,13	1,49	6,58	8,15	16,25	1,88	22,78	17,52	22,66	188,8	360,1	360,1								
Чай сладкий с молоком	чай молоко сахар	2	2	75	20	75	20	180	200	200	200	1,49	1,9	14,75	229,19	84,73	101,43	63,1	97,96	103,66	491,6	679	729,4								

Название	Набор продуктов	в граммах						выход гот.прод.						Белки			Жиры			Углеводы			Калорий								
		3-7 лет		7-11 лет		1-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	
		260	260	250	250	250	250	250	250	250	250	250	2,7	3,24	4,5	36,6	39,12	45	144,72	193,4	191										
2 Завтрак	сок в тетрапак. Апельсин	260	260	250	250	250	250	250	250	250	250	2,7	3,24	4,5	36,6	39,12	45	144,72	193,4	191											

Название	Набор продуктов	в граммах						выход гот.прод.						Белки			Жиры			Углеводы			Калорий								
		3-7 лет		7-11 лет		1-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	
		200	200	80	20	20	20	200	200	200	200	200	11,3	13,8	16,47	11,02	14,3	16,5	30	32,1	34,15	302,05	336,1	361,55							
Обед	Бульон с мясом со сметанным соусом	200	200	80	20	20	20	200 <td>200 <td>200 <td>200 <td>11,3</td> <td>13,8</td> <td>16,47</td> <td>11,02</td> <td>14,3</td> <td>16,5</td> <td>30</td> <td>32,1 <td>34,15</td> <td>302,05</td> <td>336,1</td> <td>361,55</td> </td></td></td></td>	200 <td>200 <td>200 <td>11,3</td> <td>13,8</td> <td>16,47</td> <td>11,02</td> <td>14,3</td> <td>16,5</td> <td>30</td> <td>32,1 <td>34,15</td> <td>302,05</td> <td>336,1</td> <td>361,55</td> </td></td></td>	200 <td>200 <td>11,3</td> <td>13,8</td> <td>16,47</td> <td>11,02</td> <td>14,3</td> <td>16,5</td> <td>30</td> <td>32,1 <td>34,15</td> <td>302,05</td> <td>336,1</td> <td>361,55</td> </td></td>	200 <td>11,3</td> <td>13,8</td> <td>16,47</td> <td>11,02</td> <td>14,3</td> <td>16,5</td> <td>30</td> <td>32,1 <td>34,15</td> <td>302,05</td> <td>336,1</td> <td>361,55</td> </td>	11,3	13,8	16,47	11,02	14,3	16,5	30	32,1 <td>34,15</td> <td>302,05</td> <td>336,1</td> <td>361,55</td>	34,15	302,05	336,1	361,55								
Мякнорны отвар (гаршир)	картофель морковь лук свекла томат фасоль с/л.масло сметана мясо	75	10	20	20	20	20	200 <td>200 <td>200 <td>11,3</td> <td>13,8</td> <td>16,47</td> <td>11,02</td> <td>14,3</td> <td>16,5</td> <td>30</td> <td>32,1 <td>34,15</td> <td>302,05</td> <td>336,1</td> <td>361,55</td> </td></td></td>	200 <td>200 <td>11,3</td> <td>13,8</td> <td>16,47</td> <td>11,02</td> <td>14,3</td> <td>16,5</td> <td>30</td> <td>32,1 <td>34,15</td> <td>302,05</td> <td>336,1</td> <td>361,55</td> </td></td>	200 <td>11,3</td> <td>13,8</td> <td>16,47</td> <td>11,02</td> <td>14,3</td> <td>16,5</td> <td>30</td> <td>32,1 <td>34,15</td> <td>302,05</td> <td>336,1</td> <td>361,55</td> </td>	11,3	13,8	16,47	11,02	14,3	16,5	30	32,1 <td>34,15</td> <td>302,05</td> <td>336,1</td> <td>361,55</td>	34,15	302,05	336,1	361,55									
Мякнорны отвар (гаршир)	макаронны масло сл. морковь лук мясо томат раст.масло	50	5	40	40	117	3	5	8	200	250	2,02	6,44	8,05	4,8	7,74	12,68	16,05	20,4	45,01	128,46	205,53	256,92								

Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
Компот из сухофрукт. сухофр.	хлеб ржаной	20	50	50	50	20	50	50							17,91	19,9	19,9	67,5	75	75
	сухофрукты сахар	10	15	15	15	180	200	200												
Слиг из моркови с чесноком	сахар	15	20	20	20	60гр	100гр	100гр	0,88	1,32	1,32	0,94	1,88	1,88	4	6	6	29,13	48,06	48,06
	морковь чеснок раст. масло	70	120	120	120	0,01	0,01	0,01												
		1	3	3	3				20,04	29,42	33,70	17,38	24,83	31,97	95,48	141,00	167,66	673,94	962,69	1039,53

Наименование	Набор продуктов	в граммах			выход гт. прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Печенье	печенье	50	50	50	50	50	50	0,74	0,74	0,74	1,18	1,18	1,18	2,36	2,36	2,36	4,6	41,6	41,6
Кефир	кефир	180	200	200	180гр	200гр	200гр	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	112	124	124
							20	7	7	7	6	6	6	18	20	20	154	166	166

Ужи	Набор продуктов	в граммах			выход гот. прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Лгу с мясом	картофель	250	250	320	180гр	200гр	250гр	2,28	2,64	3,52	3,08	3,56	4,75	22,7	26,2	35,025	132,08	152,4	203,2
	огурцы конс	10	20	30															
Хлеб с маслом	мясо	90	100	100				16,6	19,04	19,04	14,7	16,86	16,86	8,5	9,7	9,7	241,7	276,26	276,26
	морковь лук раст. масло томат	40	40	40															
Чай сладкий с молоком	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной сл. масло	20	50	50	20	50	50												
	чай	0,2	0,2	0,2	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
	молоко сахар	85	75	75				24,28	30,316	30,32	108,542	135,89	139,69	65,48	105,9	105,9	510,06	787,16	787,16
		15	20	20				78,70	83,02	89,81	360,79	251,63	279,27	279,02	404,14	442,38	1973,92	2787,85	2912,69

Калорий	180гр.			200гр.			200гр.			200гр.			111							
	20	30	30	30	180гр.	200гр.	200гр.	200гр.	0,02	0,03	0,03	0	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111
кисель сахар	10	15	15																	
Хлеб хлеб пшенич. хлеб ржаной	40	80	80	40	80	80	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298
огурцы конс. порц	20	50	50	20	50	50	100	100	0,56	0,84	0,84	1,88	2,82	2,82	5,6	8,4	8,4	43,06	64,5	64,5
	70	110	110	60	100	100														
									169,54	177,61	212,55	21,63	27,03	32,92	105,82	163,75	181,90	773,24	1056,10	1170,45

Подник	Набор продуктов	в граммах			выход гот. прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Бульон с куриной	курица мука яйцо сл.масло сахар молоко дрожжи	30 45 1/6 4 5 50 1	30 45 1/6 5 10 50 1	20 45 1/6 5 10 50 1	90	90	90	6,42	6,42	6,42	5,72	5,72	5,72	31,97	31,97	31,97	186,42	186,42	186,42
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	112	124	124
								5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16,02	17,8	17,8	112	124	124

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход гот. прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Гречневая каша	гречка масло слив	30 4	40 5	40 5	130	150	200	4,19	4,96	6,45	2,86	3,3	4,4	30,9	36,59	47,57	170	201,06	271,7
(варить) Гуляш с мясом	мясо морковь лук раст.масло томат мука	95 40 40 3 5 3	100 40 40 5 5 3	100 40 40 5 5 3	70	80	80	5,29	5,29	6,35	6,55	6,55	7,86	7,73	9,28	113	113,03	135,6	
Хлеб с маслом	хлеб пшенич. хлеб ржаной сл.масло	30 20 10	60 50 15	60 50 15	30	50	50	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
Чай сл. с молоком	чай молоко сахар	0,1 50 15	0,1 50 20	0,1 50 20	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26
								16,1	18,486	21,04	34,56	41,5	47,71	78,91	118,72	131,25	508,8	720,45	813,66
Итого								208,76	226,04	268,58	94,64	119,98	143,07	336,53	468,67	505,38	2163,84	2876,81	3084,37

УЩ ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах				выход год.прод.				Белки				Жиры				Углеводы				Калорий			
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Каша молочная рисовая	рис	25	35	35	200	250	250	4,93	7,67	7,67	5,76	9,165	9,165	22,62	42,5	42,5	168,7	199,1	199,1						
	молоко	150	150	150																					
	сл.масло	5	5	5																					
	сахар	5	10	10																					
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1						
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50																		
	сл.масло	10	15	15	10	15	15																		
	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,36	2,25	2,25	2,72	2,25	2,25	18,92	22,9	22,9	145,24	124,5	124,5						
Чай сладкий с молоком	молоко	85	75	75																					
	сахар	15	20	20																					
	сыр	24	28	28	23	27	27	4,4	5,6	5,6	5,28	67,2	67,2	0,44	0,56	0,56	68,9	88	88						
	суммарно	15,82	22,1	22,1	15,82	22,1	22,1	21,91	94,865	94,865	64,76	118,46	118,46	571,64	771,7	771,7									

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах				выход год.прод.				Белки				Жиры				Углеводы				Калорий			
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Сок натур.	сок в банан	200	200	200	200	200	200																		
	банан	260	250	250	260/гр.	250/гр.	250/гр.	3,9	3,75	3,75															
	суммарно	3,9	3,75	3,75	3,9	3,75	3,75	81,2	79	79	328,6	320	319,5												

Обед	Набор продуктов	в граммах				выход год.прод.				Белки				Жиры				Углеводы				Калорий			
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
1 (и из сы.капусты с мясом со сметанным соусом)	капуста	200	200	200	200/15	250/30	300/30	6,26	7,82	12,52	7,9	9,872	15,8	30	40	60	180,9	226	301,6						
	картофель	75	80	80																					
	морковь	10	20	20																					
	лук	10	20	20																					
	томат	3	5	5																					
	мясо	35	67	67																					
	сметана	10	10	10																					
	слив.масло	5	10	10																					
	горох	20	40	40	130	150	200	6,54	8,6	9,52	4	4,8	5	20,2	23,9	25,025	158,3	174,8	188,7						
	суммарно	5	5	5	5	5	5	1,17	1,53	1,53	10,05	13,07	13,07	42,1	54,85	54,85	169,7	220,65	220,65						
Гуляш	мясо	117	123	123	70	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298						
	морковь	30	40	40																					
	лук	30	40	40																					
	сметана	4	8	8																					
Хлеб	раст.масло	5	5	5																					
	мука	5	5	5																					
	томат	2	5	5																					
	суммарно	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298	298						

Подлинник	в граммах			выход гт. прот.			Белки			Жиры			Углеводы			Калории		
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Огурцы консервир	70	110	110	60	100	100	100	0,48	0,5	0,8			4,62	4,81	7,7	21	21,9	35
Компот из сухофруктов	10	15	15	180	200	200	200	0,02	0,03	0,03	0	0	18,4	27,6	27,6	73,68	111	111
	15	20	20					20,31	26,34	32,26	22,57	28,652	34,78	142,84	213,76	237,775	750,38	1052,35

Подлинник	в граммах			выход гт. прот.			Белки			Жиры			Углеводы			Калории			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Запеканка из творога	190	210	210	200	250	250	250	28,1	31,66	31,66	50,3	54,41	54,41	22,3	26,7	26,7	399,3	461,87	461,87
Кефир	180	200	200	180	200	200	200	5,6	5,8	5,8	4,8	5	5	17,6	17,8	17,8	120	124	124
								33,7	37,46	37,46	55,1	59,41	59,41	39,9	44,5	44,5	519,3	585,87	585,87

Ужин	в граммах			выход гт. прот.			Белки			Жиры			Углеводы			Калории			
	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Картофель тушеный с мясом	220	300	320	200	200	250	200	2,02	6,44	8,05	4,8	7,74	12,68	16,5	20,4	20,4	128,46	205,53	250,92
	40	40	40																
	40	40	40																
	95	100	100																
Хлеб с маслом	30	60	60	30	60	60	60	1,09	1,09	2,19	6,1	16,25	12,9	22,78	49,5	49,5	188,8	350	350
	20	50	50	20	50	50	50												
Чай сладкий с молоком	10	15	15	10	15	15	15												
	0,1	0,1	0,1																
Салат из капусты с морковью	80	75	75																
	15	20	20	20	200	200	200	3,3	12	12	1,7	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	40	50	60	60гр	100гр	100гр	100гр	0,5	0,63	1	1,68	1,75	2,81	2,82	2,94	4,704	29,8	31,1	49,68
	40	50	60																
	2	2	3																
								6,91	19,53	22,24	12,6	23,74	27,18	56,42	91,34	115,95	410,56	662,53	714,92
								80,64	109,18	117,81	112,18	254,16	216,235	385,12	547,06	595,685	2580,48	713	3565,94

Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	5,84	7,86	7,86	0,62	0,91	0,91	27,52	62,6	62,6	146,8	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50							17,91	19,9	19,9	67,5	75
Компот из сухофруктов	сухофрукты	10	15	15	180	200	200											
	сахар	15	20	20				144,59	181,23	213,57	25,52	31,81	35,7	99,45	147,84	161,15	760,9	1046,4

Наименование	Набор продуктов	в граммах			выход год. прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Кефир	кефир	180	200	200	180	200	200	5,22	5,8	5,8	4,5	5	5	16	17,8	17,8	111,6	124	124
Печенье	печенье	50	50	50	50гр	50гр	50гр	1,12	1,12	1,12	1,18	1,18	1,18	5,9	5,9	5,9	104	104	104
							6,34	6,92	6,92	5,68	6,18	6,18	21,9	23,7	23,7	215,6	228	228	

Ужин	Набор продуктов	в граммах			выход год. прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Жаркое по домашнему с мясом	картофель	250	250	300	200	200	250	3,02	5,44	8,25	3,84	6,85	8,28	17	26,4	33,01	280,5	305,2	320,19
	морковь	40	40	40															
	лук	40	40	40															
	мясо	95	100	100															
	раст. масло	5	6	6															
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13	6,58	6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	52,5	188,8	360,1	360,1
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50												
Чай сладкий с молоком	сл. масло	10	15	15	10	15	15	1,68	1,4	1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	21,44	93,3	107	107
	чай	0,1	0,1	0,1	180	200	200												
	молоко	85	75	75															
Салат из капусты с морковью	сахар	15	20	20	60гр	100гр	100гр	0,6	0,625	1	1,68	1,76	2,81	2,82	2,94	4,704	29,9	31	49,7
	капуста	40	60	60															
	морковь	40	60	60															
	р. масло	1	3	3															
							9,83	13,42	16,23	13,91	24,7	26,13	56,92	100,34	106,95	562,6	772,3	787,29	
							178,78	223,32	262,82	65,26	93,02	101,94	274,23	409,02	448,99	2283,4	3013	3186,54	

Хлеб	хлеб пшенич.	40	80	80	40	80	80	7,86	0,62	0,91	27,52	62,6	146,8	298	298
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50	7,86				62,6			
Салат из фасоли с луком	фасоль	20	30	30	60	100	100	7,3	2,088	3,48	12,84	21,4	90,6	150,19	150,19
	лук	50	80	80											
	рас.масло	1	2	2											
								37,86	49,44	38,03	132,97	173,55	184,37	888,30	1243,09
											115,32				1359,18

Подлик	Набор продуктов	в граммах						Выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий			
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Пирожки с капустой в духовке	мука	45	45	45	90	90	90	5,54			8,32	5,7	5,72	8,59	28	41,97	85,2	102,5					
	яйцо	1/6	1/6	1/6																			
	сл.масло	5	5	5																			
	сахар	5	5	5																			
	молоко	50	50	50																			
	дрожжи	1	1	1																			
Кефир	капуста	60	60	60																			
	кефир	180	200	200	180	200	200	5,6	5,8	5	17,6	17,8	17,8	120	124	226,5	226,5						
								11,14	11,34	10,72	45,6	45,8	59,77	205,2	226,5	226,5							

Ужин	Набор продуктов	в граммах						Выход гот.прод.			Белки			Жиры			Углеводы			Калорий			
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3 до 7 лет	7 до 11 лет	11 до 18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет	
Рату овощное с мясом	картофель	140	150	150	200	200	250	18,16			22,7	16,5	16,5	20,63	38,08	47,6	285,04	285,04					
	капуста	130	150	150																			
	морковь	30	40	40																			
	лук	30	40	40																			
	раст.масло	5	5	5																			
	мясо	117	123	123																			
рыба жареная	рыба св.	115	200	200	80гр	93гр	93гр																
	муча	10	10	10																			
	раст.масло	5	10	10																			
Хлеб с маслом	хлеб пшенич.	30	60	60	30	60	60	5,13			6,58	8,15	16,25	16,25	22,78	52,5	188,8	360,1					
	хлеб ржаной	20	50	50	20	50	50																
	сл.масло	10	15	15	10	15	15																
чай сладкий с молоком	чай	0,2	0,2	0,2	180	200	200	1,68			1,4	1,92	1,6	1,6	17,14	21,44	93,3	107					
	молоко	60	50	50																			
	сахар	15	20	20																			
								24,97	26,14	30,68	26,57	34,35	38,48	78	112,02	121,54	567,14	752,14					
								90,67	110,80	129,13	84,85	116,03	225,16	329,12	459,65	505,87	2314,64	3109,93					

XIV ДЕНЬ

Завтрак	Набор продуктов	в граммах						выход гот.прод.						Углеводы						Жиры						Белки						Калорий					
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет	
		15	5	5	150	5	5	10	15	15	200	250	300	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	22,78	52,5	52,5	188,8	246,4	246,4									
Каша молочная манная	манная кр	15	5	5	150	5	5	10	15	15	200	250	300	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	22,78	52,5	52,5	188,8	246,4	246,4									
	сахар	5	5	5	150	5	5	30	60	60	200	300	300	7,38	12,16	17,2	8,8	14,8	21,99	13,3	14	20,03	22,78	52,5	52,5	188,8	246,4	246,4									
Хлеб с маслом	молоко	150	150	150	150	150	150	20	50	50	200	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26												
	сл.масло	5	5	5	5	5	5	0,1	0,1	0,1	180	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26												
Чай слад с молоком	хлеб пшенич.	30	30	30	30	30	30	60	60	60	200	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26												
	хлеб ржаной	20	20	20	20	20	20	50	50	50	200	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26												
Яйцо отварное	чай	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	180	200	200	200	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26												
	молоком	60	50	50	50	50	50	50	50	50	200	200	200	1,49	1,656	1,66	17	15,4	19,2	17,5	21,9	21,9	37	46,26	46,26												
	сахар	15	20	20	20	20	20	1	1	1	1	1	1	1,95	1,95	2,6	2,08	2,08	3,47	0,16	0,16	0,27	26,4	26,4	26,4												
	яйцо	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,95	1,95	2,6	2,08	2,08	3,47	0,16	0,16	0,27	26,4	26,4	26,4												
		14	20,396	25,44	57,44	33,95	46,45	57,44	53,58	88,4	94,43	436,8	652,76																								

2 Завтрак	Набор продуктов	в граммах						выход гот.прод.						Углеводы						Жиры						Белки						Калорий					
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет							
		220	190	190	190	220	200/гр.	200/гр.	200/гр.	200/гр.	200/гр.	200/гр.	200/гр.	2,7	3,24	4,5	2,7	3,24	4,5	12,6	15,12	21	57														
Сок натуральный	сок в тетрапакете	220	190	190	190	220	200/гр.	200/гр.	200/гр.	200/гр.	200/гр.	200/гр.	2,7	3,24	4,5	2,7	3,24	4,5	12,6	15,12	21	57															
	Апельсин	220	190	190	190	220	200/гр.	200/гр.	200/гр.	200/гр.	200/гр.	200/гр.	2,7	3,24	4,5	2,7	3,24	4,5	12,6	15,12	21	57															
		36,6	39,12	45	153	164,4	192																														

Обед	Набор продуктов	в граммах						выход гот.прод.						Углеводы						Жиры						Белки						Калорий					
		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3 до 7 лет		7 до 11 лет		11 до 18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет		3-7 лет		7-11 лет		11-18 лет							
		205	5	50	117	60	5	1/3	6	10	15	15	180	200	200	10,7	13,35	21,4	6,7	8,36	13,39	17,7	22,2	35,46													
Линия домашняя с мясом	мука	20	25	80	80	200/15	250/30	300/30	10,7	13,35	21,4	6,7	8,36	13,39	17,7	22,2	35,46																				
	картофель	75	80	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20																				
Картоф.поре (паршир)	морковь	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20																				
	лук	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20																				
Котлета	сл.масло	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5																				
	мясо	95	100	100	100	130	150	200	10,7	13,35	21,4	6,7	8,36	13,39	17,7	22,2	35,46																				
Компот из сухофруктов	картофель	205	220	320	320	130	150	200	10,7	13,35	21,4	6,7	8,36	13,39	17,7	22,2	35,46																				
	сл.масло	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5																				
	молоко	50	50	50	50	80	100	100	7,22	8,62	10,8	4,16	4,96	6,21	14,7	17,46	21,83																				
	мясо	117	123	123	123	80	80	100	7,22	8,62	10,8	4,16	4,96	6,21	14,7	17,46	21,83																				
	лук	60	40	40	40	80	100	100	7,22	8,62	10,8	4,16	4,96	6,21	14,7	17,46	21,83																				
	мука	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5																				
	яйцо	1/3	1/3	1/3	1/3	10	10	10	17,91	19,9	19,9	67,5	75																								
	раст.масло	6	10	10	10	180	200	200	17,91	19,9	19,9	67,5	75																								
		15	20	20	20	20	20	20	153	164,4	192																										

Пронумеровано

Прошнуровано

28 листов

Директор: *М.М. Шакенова* Г.К.

